

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Согласована  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДЮСШ  
от 21.10.2021г. протокол №3



# **Волейбол**

## **дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности**

возраст обучающихся - от 7 до 17 лет  
срок реализации программы 1 год  
(срок освоения программы может быть увеличен до 2 лет  
на основании Приказа Минспорта России от 15.11.2018 № 939)

Автор-составитель:  
Великсар Ирина  
Николаевна заместитель  
директора  
МБУ ДО ДЮСШ

Горноуральский городской округ  
2021

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка.....   | 3  |
| 1.Содержание программы .....   | 10 |
| 1.1.Учебный (тематический) план тренировочных занятий.....                               | 10 |
| 2.Комплекс организационно-педагогических условий.....                                    | 25 |
| 2.1.Условия реализации программы: .....  | 26 |
| 2.2. Формы контроля и оценочные материалы .....  | 30 |
| 2.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов<br>освоения программы ..... | 33 |
| 3. Список литературы .....   | 35 |

## Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы (далее Программа) - физкультурно-спортивная.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Настоящая Программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р), Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Отличительной особенностью программы является то, что волейбол – командная спортивная игра. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Характеристика контингента обучающихся:

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в ДЮСШ - 7 лет в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Рекомендуемый максимальный возраст обучающихся – 17 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

В одну группу объединяются дети при разнице в уровне их спортивного мастерства не выше двух спортивных разрядов и по возрасту:

- младший возраст (7-9 лет);
- средний возраст (10-13 лет);
- старший возраст (14-17 лет).

В разновозрастной группе перед тренером-преподавателем, проводящим занятия, стоят следующие задачи:

- обеспечение безопасности во время занятий;
- контроль адекватности физической нагрузки соответственно возрасту ребенка;

- индивидуализация процесса обучения с учётом способностей и возможностей обучаемых;

- способствование установлению дружеских взаимоотношений в коллективе;

- создание у детей мотивации к сознательному освоению материала.

Основной формой организации учебного взаимодействия в разновозрастных учебных группах является - работа в микрогруппах разной численности. Данная форма организации работы является мощным стимулом активизации учебно-тренировочной деятельности занимающихся, особенно старшего возраста.

Группу детей разного биологического возраста, можно разделить 2 способами:

- по возрасту;

- по уровню физической подготовленности.

При разделении по возрасту, все обучающиеся делятся на микрогруппы. Каждая подгруппа выполняет учебное задание и нагрузку, соответствующей их возрасту.

При делении по уровню физической подготовленности, ученики делятся на подгруппы независимо от возраста на тех, кто:

- хорошо развиты физические качества;

- владеют спортивной техникой движений.

Недостатком при этом варианте деления является разный возраст учеников, находящихся в одной подгруппе. В этой связи, тренеру необходимо дозировать нагрузку в соответствии с физическими возможностями учеников.

Применение индивидуального метода обучения в групповых занятиях не даёт больших положительных результатов, поскольку создаются определённые неудобства, которые заключаются в следующем:

- сложность подготовки большого количества индивидуальных заданий и контроля за их выполнением;

- отсутствие у детей сравнения и стимула для лучшего выполнения упражнения;

- возможность самостоятельной замены ребенком сложного задания на более лёгкое;

- снижение дисциплины к концу занятия.

Вместе с тем, применение данного метода в группе, где много детей, отличающихся по возрасту и уровню физической подготовленности, иногда просто необходимо по ряду причин:

- для исправления индивидуальных ошибок;

- чтобы новички лучше освоили учебный материал;

- для совершенствования техники у детей владеющих спортивной техникой движений;

- в упражнениях, направленных на повышение уровня выносливости, рациональней давать ученикам такие индивидуальные задания, при выполнении которых нет грубых ошибок.

В разновозрастной группе необходимо принимать во внимание разный биологический возраст учеников и их физические возможности. С учётом этого необходимо индивидуально подбирать нагрузку для разных учеников, но с расчётом относительно одновременного окончания выполнения задания. В результате индивидуализации нагрузки, время выполнения задания в старших и младших возрастных подгруппах уравнивается, что делает возможным применение поточного метода в смешанной группе.

Использование соревновательного и игрового методов в групповых занятиях значительно повышает эмоциональное состояние детей, делает процесс обучения более разнообразным. Но применение этих методов в смешанной группе усложняется разными физическими возможностями учеников, что необходимо принимать во внимание. Как вариант игрового и соревновательного метода в смешанной группе можно использовать разделение учеников на пары, тройки, четвёрки и т.д. Здесь возможны разные варианты

деления: по возрасту; по силам; по умению. Можно также использовать различные сочетания: сильный — слабый; большой — маленький; умеющий плавать – не умеющий плавать. Упражнения в парах, тройках можно применять как для соревновательных игр, так и для развития силовых способностей.

При работе с разновозрастной группой необходимо в большей степени ориентироваться на слабых учеников. В связи с этим большое внимание уделяется обучению элементам спортивной техники движений. В результате на первое место выходит метод разучивания по частям. Более способные и обученные ученики при этом смогут лучше прочувствовать отдельные элементы техники и углубить понимание двигательного действия, тем самым выйти на новый этап обучения.

Использование этих методов в разновозрастной группе способствует не только поднятию эмоционального состояния учеников, но и помогает установить дружеские взаимоотношения в коллективе, что очень важно в смешанной группе, поскольку изначально взаимоотношения в подобном коллективе являются сложными из-за возрастных различий.

Число детей одновременно находящихся в группе от 12-20 человек.

Режим занятий – учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа с перерывами между занятиями 5 минут.

Объем программы – учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель (6 часов в неделю \* 36 недель = 216 часов).

Срок освоения программы – 1 год.

Уровневость программы предусматривает один уровень сложности на весь период обучения и предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных областей:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, потоковая. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренерская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

Формы проведения результатов: тестирование и контроль, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

Задачи программы:

*Обучающие:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники двигательных действий по виду спорта;

*Развивающие:*

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

*Воспитательные:*



- воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия;
- формирование нравственного сознания личности;
- воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля.

## 1.Содержание программы

Таблица 1

### 1.1. Учебный (тематический) план тренировочных занятий

| № п/п                    | Содержание занятий                | Количество часов |           |            | Формы аттестации/контроля           |
|--------------------------|-----------------------------------|------------------|-----------|------------|-------------------------------------|
|                          |                                   | Всего            | Теория    | Практика   |                                     |
| 1                        | Введение                          | 1                | 1         | -          | беседа                              |
| 2                        | Теоретическая подготовка          | 8                | 8         | -          | беседа                              |
| 3                        | Общая физическая подготовка       | 47               | 1         | 46         | диагностика                         |
| 4                        | Специальная физическая подготовка | 40               | 2         | 38         | диагностика                         |
| 5                        | Технико-тактическая подготовка    | 34               | 1         | 33         | диагностика                         |
| 6                        | Соревновательная подготовка       | 8                | 2         | 6          | соревнования                        |
| 7                        | Контрольные занятия               | 4                | 1         | 3          | аттестация промежуточная и итоговая |
| 8                        | Итоговое занятие                  | 2                | 1         | 1          | беседа                              |
| <b>Всего часов в год</b> |                                   | <b>144</b>       | <b>17</b> | <b>127</b> |                                     |
| Всего часов в неделю     |                                   | 4                |           |            |                                     |

## 1.2. Содержание учебного (тематического) плана

### 1.Общая и специальная физическая подготовка

#### **Теория**

Это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

На спортивно-оздоровительном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двухсторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Большее внимание уделяется общей подготовке, также в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном) периоде большее внимание уделяется специальной подготовке, она занимает ведущее место. Эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленных целей только в неразрывном единстве.

Основные задачи– укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, гимнастика.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Занятия должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности для

воспитания скорости, особенно частоты и темпа, необходимо уделять больше внимания развитию именно этих компонентов быстроты в учебно-тренировочных занятиях.

### **Практика**

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры:

– гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи; мышц ног и таза без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку);

– акробатические упражнения (группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации);

– легкоатлетические упражнения (бег 20, 30, 60 м, повторный бег два-три отрезка по 20-30, 40, 50-60 м, бег с низкого старта 60, 100 м, эстафетный бег с этапами до 40, 50-60 м, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, бег или кросс 500-1000 м; прыжки через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега; метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, метание гранаты с места и с разбега, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность с места и с шага; спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные многоборья от 3 до 5 видов);

– спортивные и подвижные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон – основные приемы техники игры, индивидуальные тактические

действия и простейшие взаимодействия игроков в нападении и защите; подвижные игры «Салки», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Эстафета футболистов», «Перетягивание» и др.; упражнения по зрительному сигналу – бег на 5, 10, 15 м или передвижение приставными шагами из разных исходных положений).

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике волейбола. Основным средством подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения, направленные на развитие быстроты и прыгучести движений, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств:

- бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6, 10 м, с заданиями, с набивными мячами, с отягощением; бег приставными шагами с выполнением задания – ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования;

- подвижные игры «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», эстафеты с выполнением перечисленных заданий и с преодолением препятствий;

- упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, с прыжком вверх, с набивными мячами);

- упражнения с отягощениями (приседания, выпрыгивания из приседа, полуприседа и выпада, прыжки с мешком, штангой, утяжелителями);

- многократные броски набивного мяча над собой в прыжке, вверх о стенку в прыжке, поймать мяч в прыжке, прыжок на одной ноге;

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; с отягощением; выпрыгивание на тумбу, в глубину, спрыгивание с последующим прыжком вверх, с преодолением

препятствий, с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами; вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами, с разбега в три шага; с места и с разбега с доставанием мячей, укрепленных на разной высоте; опорные, со скакалкой, подскоки, бег по лестнице вверх;

– упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча (для рук – сгибание/разгибание, круговые движения, сжатие/разжатие пальцев на месте и в сочетании с перемещениями; отталкивание ладонями и пальцами от стены, передвижение на руках в упоре лежа, с удержанием ног партнером; многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля, волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену; броски и ловля набивного мяча);

– упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач (круговые движения руками с большой амплитудой; упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными и волейбольными мячами);

– упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов (броски набивного мяча, метание мяча в цель, удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, упражнения в парах);

– упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании (прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча с заданиями, отбивание баскетбольного мяча в стену двумя руками, передвижения вдоль сетки лицом приставным шагом с заданиями, в парах, с мячом).

## 2.Техническая подготовка

### **Теория**

Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных

занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения со специальными приспособлениями.

Основной задачей технической подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе является овладение основными приемами техники: прием и передача мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

### **Практика**

Упражнения для овладения основными приемами техники игры в волейбол:

#### *техника нападения*

– перемещения и стойки (стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение шагами лицом, боком, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений);

– передачи (сверху двумя руками подвешенного на шнуре, над собой, с набрасывания партнёра – на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике; в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера);

– отбивание мяча кулаками через сетку в непосредственной близости от нее (стоя на площадке и в прыжке, после перемещения);

– подачи (нижняя прямая, подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре), в стену, через сетку, из-за лицевой линий в пределы площадки, правую, левую половины площадки);

– нападающие удары (прямой, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу стоя у стены, стоя в прыжке, удар по мячу в

держателе через сетку в прыжке с разбега, удар с передачи);

*техника защиты*

– перемещения и стойки (то же, что в нападении, внимание низким стойкам, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки, сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро);

– прием сверху двумя руками (прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи);

– прием снизу двумя руками (прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения);

– блокирование (одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе).

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Основное место при обучении основам техники отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным игрокам освоить главное содержание технического элемента.

### 3.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

#### Тактическая подготовка

#### **Теория**



Процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

В обучении тактическим действиям необходимо соблюдение правила постепенного усложнения тактических задач. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия.

На данном этапе подготовки начинается изучение командных действий, начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

### **Практика**

В обучении тактике нападения могут использоваться:

– индивидуальные действия (выбор места для выполнения второй передачи у сетки, подачи, отбивания мяча через сетку; подача нижняя прямая

на точность в зоны, подача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока);

- групповые действия (взаимодействия при первой и второй передаче, при приеме подачи);

- командные действия (система игры со второй передачи игроком передней линий – приём подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача в зону 4(2)).

В обучении тактике защиты могут использоваться:

- индивидуальные действия (выбор места при приеме подачи, мяча, направленного через сетку, при блокировании, страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема от соперника);

- групповые действия (взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи);

- командные действия (расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»).

#### Теоретическая подготовка

Занимает важное место на всем протяжении многолетней тренировки, осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, психологической подготовках (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями (их лучше изготовить в виде слайдов).

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретические знания должны иметь определенную цельную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий (необходимо учить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и в условиях соревнований).

Основные темы занятий по теоретической подготовке волейболистов:

- Физическая культура и спорт в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Влияние использования допинговых средств на здоровье спортсменов;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- Правила игры в волейбол;
- Места занятий и инвентарь.

#### Психологическая подготовка

Это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка делится на общую (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая – проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, и специальная – формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением).

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи:

- Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства

коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.

– Воспитание волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность, дисциплинированность). Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игрока в напряженных игровых ситуациях.

– Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.

– Адаптация к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий.

– Настройка на игру и методики руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействуют решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них – специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовок.

Основные из них:

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методика спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками, игры с гандикапом.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

Психологическая подготовка является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности спортсмена. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется

разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных волейболистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

#### 4. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка

##### **Теория**

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным (важно соблюдать условия проведения соревнований).

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются

методические приемы: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

В задачи интегральной подготовки входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов), технической и тактической (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий), технико-тактической и физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод. Задача игровой подготовки на начальном этапе – сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных игроков.

### **Практика**

Интегральная подготовка волейболистов включает в себя:

- чередование упражнений на развитие физических качеств в различных сочетаниях, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов;
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования;
- чередование тактических приемов в различных сочетаниях, тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите;
- многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях, тактических действий;
- подготовительные игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с

перемещениями и передачами, игра в волейбол без подачи и др.;

– учебные игры (игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола с заданиями по технике и тактике, применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме, система заданий по технике и тактике);

– календарные игры (применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях).

#### Планируемые результаты

##### Метапредметные результаты

– уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

– уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность;

– речевая деятельность, навыки сотрудничества;

– работа с информацией выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения.

##### Личностные результаты

– повысить уровень своей физической подготовленности;

– приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

– уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

– соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;

– прилежание и ответственности за результаты обучения.

##### Предметные результаты



- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- освоение основ техники по виду спорта;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

## **2.Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы:**  
 - материально-техническое обеспечение

Таблица 2

**Оборудование и спортивный инвентарь**

| N<br>п/п   | Наименование                                     | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|--|--|----------------------|-----------------------|
| Оборудование и спортивный инвентарь                                  |  |                      |                       |
| 1  | Сетка волейбольная со стойками                   | комплект             | 2                     |
| 2  | Мяч волейбольный                                 | штук                 | 10                    |
| 3  | Протектор для волейбольных стоек                 | штук                 | 4                     |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |  |                      |                       |
| 4  | Барьер легкоатлетический                         | штук                 | 20                    |
| 5  | Гантели массивные от 1 до 5 кг                   | комплект             | 3                     |
| 6  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг     | штук                 | 4                     |
| 7  | Корзина для мячей                                | штук                 | 2                     |
| 8  | Мяч теннисный                                    | штук                 | 10                    |
| 9  | Мяч футбольный                                   | штук                 | 2                     |
| 10   | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук                 | 3                     |
| 11   | Скакалка гимнастическая                          | штук                 | 25                    |
| 12   | Скамейка гимнастическая                          | штук                 | 4                     |

- информационное обеспечение

Перечень Интернет-ресурсов для использования  
в образовательном процессе

1. Международная федерация волейбола [www.fivb.com](http://www.fivb.com)
2. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Всероссийская федерация волейбола [www.volley.ru](http://www.volley.ru)
4. Министерство общего и профессионального образования Свердловской области [www.minobraz.ru](http://www.minobraz.ru)
5. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области [www.minsport.midural.ru](http://www.minsport.midural.ru)
6. Свердловская областная федерация волейбола [www.volley-ural.ru](http://www.volley-ural.ru)
7. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
8. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)
9. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
10. Мир спорта [www.world-sport.org](http://www.world-sport.org)
11. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
12. Управление образования администрации Горноуральского городского округа <http://uoggo.ru/educational>

- кадровое обеспечение - в реализации программы участвуют педагогические работники: тренеры-преподаватели и инструкторы методисты имеющие специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта.

- методические материалы

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи игр.
2. Музыкальное сопровождение процесса обучения.

3. Учебные кинофильмы.
4. Видеозаписи соревнований квалифицированных волейболистов.
5. Тактические доски для игры.
6. Таблица разрядов.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и

соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки (технической, тактической, физической). Комбинированные включают материал двух-трех видов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи разных видов подготовки с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двухсторонней игры, игровых тренировок.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **2.2. Формы контроля и оценочные материалы**

По окончании обучения обучающиеся проходят итоговую аттестацию (сдачу контрольных нормативов по физической и технической подготовке).

Прием контрольных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель итоговой аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольных нормативов;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке проводится в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части Учреждения.

Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов

*Физическая подготовка*

1. Бег на 30 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняется ускорение по дистанции 30 м. По окончании дистанции фиксируется время.

2. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся 2 линии – стартовая и контрольная. Из положения высокого старта по сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. По окончании дистанции фиксируется время.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток берется лучший результат в сантиметрах.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

5. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из 3-х попыток берется лучший результат в метрах.

### *Технико-тактическая подготовка*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. В испытаниях создаются условия, в которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. Расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Подача на точность: 9-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Прием подачи из зоны 6 (5) в зону 3 (2) на точность. Испытание преследует цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 (2). Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество исполнения.

4. Командные действия организации защитных действий по системе



«углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников. Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

5. Прием снизу – верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.

Проведение зачета по теоретической подготовке осуществляется тренером- преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

Таблица 3

### 2.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

| Развиваемое ФК                                  | Контрольные упражнения (тесты)                                 | 8-9 лет |      | 10-11лет |      | 12-13лет |      | 14-15 лет |      | 16-17 лет |      |
|---|--|---------|------|----------|------|----------|------|-----------|------|-----------|------|
|   |  | Ю       | Д    | Ю        | Д    | Ю        | Д    | Ю         | Д    | Ю         | Д    |
| <b>Нормативы физической подготовки</b>          |  |         |      |          |      |          |      |           |      |           |      |
| Быстрота  | Бег на 30 м (с)  | 5,5     | 5,9  | 5,3      | 5,8  | 5,1      | 5,7  | 5,0       | 5,7  | 4,8       | 5,6  |
| Координация                                     | Бег 30 м (5х6м) (с)  | 12,0    | 12,2 | 11,5     | 11,9 | 11,0     | 11,5 | 10,9      | 11,2 | 10,5      | 10,9 |
| Скоростно-силовые                               | Прыжок в длину с места (см)                                    | 185     | 165  | 200      | 175  | 208      | 187  | 216       | 200  | 230       | 210  |
|   | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)                    | 40      | 34   | 45       | 38   | 54       | 44   | 58        | 46   | 63        | 50   |
| Сила  | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м) | 11,0    | 8,0  | 11,5     | 9,0  | 12,5     | 10,0 | 13,0      | 10,8 | 13,8      | 13,5 |
| <b>Нормативы технико-тактической подготовки</b> |  |         |      |          |      |          |      |           |      |           |      |
| Контрольные упражнения (тесты)                  |  |         |      |          |      |          |      |           |      |           |      |

|  | 8-9 лет | 10-11 лет | 12-13 лет | 14-15 лет | 16-17 лет |
|--|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4   | 2       | 3         | 3         | 4         | 4         |
| Подача на точность: 9-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке                         | 3       | 3         | 4         | 3         | 4         |
| Прием подачи на точность из зоны 6 в зону 3  | 2       | 3         | 3         | 4         | 3         |
| Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | 2       | 4         | 4         | 5         | 6         |
| Прием снизу – верхняя передача   | 5       | 6         | 7         | 8         | 6         |

### 3. Список литературы

#### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125). Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (этапы: СО, НП, УТ). – М.: Советский спорт, 2007.

#### Литература по виду спорта

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В-Савина. – М., 2000 – 368с.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР, – М., 1982.
3. Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991 – 239с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе, – М., 1978 – 224с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1989 – 128с.
6. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу – Иркутск, 1999 – 276с.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д.

Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 – 520с.

8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 – 520с.

9. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт», 2007.

#### Специальная литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев, «Олимпийская литература», 2005 – 304с.

2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005 – 278с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.

4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.

5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.

6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.

7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.

8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.

9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004 – 160с.

10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 271с.

11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.

12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия

тренер. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 864с.

13. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 280с.

14. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 142с.

15. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.

16. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. – М.: Советский спорт, 2006 – 494с.

17. Физиология человека / Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: ФИС, 1970 – 534с.

18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974 – 252с.

19. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.

20. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. – М.: СпортАкадемПресс, 2002 – 278с.

21. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006 – 164с.

22. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006 – 160с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282830

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024